

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



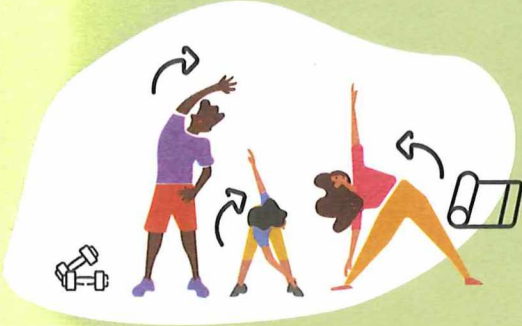
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️📖	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️📖	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍖	verdura
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏🍎	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteada con patata		Tallarines a la carbonara		Crema de calabaza y manzana		Lentejas estofadas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno macerado en piña		Contramuslo de pollo al ajillo		Tortilla francesa		Filete de merluza a la romana	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan blanco y Fruta fresca 549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g		Pan blanco y Fruta fresca 652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g - Azúcares:20,2g - Sal:2,3g		Pan blanco y Yogur sabor 690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g		Pan blanco y Fruta fresca 626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:69,2g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:2,6g		Pan blanco y Fruta fresca 796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31,3g - Sal:2,8g	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Crema parmentiere		Alubias blancas con verduras		Paella mixta		Sopa de cocido con fideos		Macarrones aglio-olio	
Tortilla de patata y cebolla		Jamonicos de pollo al horno		Abadejo en adobo de limón frito		Cocido completo		Jurel en salsa de puerros	
Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y zanahoria		-		Patatas al ajo cabañil	
Pan blanco y Fruta fresca 652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g - Azúcares:18,4g - Sal:2,5g		Pan blanco y Fruta fresca 541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g		Pan blanco y Yogur sabor 637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g - Azúcares:14,8g - Sal:2,2g		Pan blanco y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g		Pan blanco y Fruta fresca 526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Judías verdes con patatas salteadas		Sopa casera con arroz		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Crema de coliflor	
Empanadillas de atún		Salchichas frescas en salsa		Merluza al horno con ajo y perejil		Revuelto de huevo y queso		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Puré de patata		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja			
Pan blanco y Fruta fresca 608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g - Azúcares:20,5g - Sal:2,4g		Pan blanco y Fruta fresca 747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g - Azúcares:17,4g - Sal:2,7g		Pan blanco y Yogur sabor 800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g - Azúcares:21,5g - Sal:8,2g		Pan blanco y Fruta fresca 688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g - Azúcares:18,0g - Sal:1,9g		Pan blanco y Fruta fresca 541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g - Azúcares:29,4g - Sal:1,9g	
LUNES	24	MARTES	25	MADRE PAULA	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Arroz con salsa de tomate		Sopa de cocido con fideos		Crema de verduras y hortalizas		Menestra de verduras salteada con patata			
Medallón de salmón en salsa de naranja		Cocido completo		Gallo san pedro al ajoarriero		Pollo asado con salsa barbacoa		NO LECTIVO	
Ensalada de Lechuga y remolacha		-		Ensalada de Lechuga y maíz		Patatas dado			
Pan blanco y Fruta fresca 495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g - Azúcares:22,4g - Sal:1,6g		Pan blanco y Fruta fresca 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,5g		Pan blanco y Yogur 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g		Pan blanco y Fruta fresca 631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g			

LUNES 3
Menestra de verduras salteadas
Magro de cerdo al curry
Arroz blanco
Pan sin gluten y Fruta fresca

MARTES 4
Espaguetis sin gluten con tomate
Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan sin gluten y Fruta fresca

MIÉRCOLES 5
Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

JUEVES 6
Champiñones salteados con cebolla
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Fruta fresca

VIERNES 7
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

LUNES 10
Crema parmentiere
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan sin gluten y Fruta fresca

MARTES 11
Alubias con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Fruta fresca

MIÉRCOLES 12
Paella de verduritas
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Yogur sabor

JUEVES 13
Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan sin gluten y Fruta fresca

VIERNES 14
Macarrones sin gluten aglio-olio
Jurel en salsa de puerros
Patatas al ajo cabañil
Pan sin gluten y Fruta fresca

LUNES 17
Judías verdes con patatas al vapor
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

MARTES 18
Sopa de ave con arroz
Filete de pavo en salsa
Puré de patata
Pan sin gluten y Fruta fresca

MIÉRCOLES 19
Pisto de verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Yogur sabor

JUEVES 20
Espaguetis sin gluten con tomate
Tortilla francesa
Lechuga y brotes de soja
Pan sin gluten y Fruta fresca

VIERNES 21
Crema de coliflor
Estofado de pollo con zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

LUNES 24
Arroz con salsa de tomate
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Fruta fresca

MARTES 25
Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan sin gluten y Fruta fresca

MADRE PAULA 26
Crema de verduras y hortalizas
Gallo san pedro al ajoarriero
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Yogur sabor

JUEVES 27
Menestra de verduras salteadas
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas dado
Pan sin gluten y Fruta fresca

VIERNES 28
NO LECTIVO

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines con tomate		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Cinta de lomo con tomate		Salmón al horno macerado en piña		Pollo al ajillo		Tortilla francesa		Filete de merluza a la romana	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Crema parmentiere		Alubias con verduras		Paella de verduras		Sopa de cocido con fideos		Macarrones aglio-olio	
Tortilla de patata y cebolla		Jamonicos de pollo al horno		Abadejo en adobo de limón frito		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jurel en salsa de puerros	
Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y zanahoria				Patatas al ajo cabañil	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Judías verdes con patatas al vapor		Sopa de ave con arroz		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Crema de coliflor	
Abadejo al horno		Filete de pavo en salsa		Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MADRE PAULA	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Arroz con salsa de tomate		Sopa de cocido con fideos		Crema de verduras y hortalizas		Menestra de verduras salteadas		NO LECTIVO	
Salmón al horno		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Gallo san pedro al ajoarriero		Pechuga de pollo a la plancha			
Ensalada de lechuga y remolacha				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines con tomate		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Cinta de lomo con tomate		Salmón al horno macerado en piña		Pollo al ajillo		Tortilla francesa		Filete de merluza a la romana	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Crema parmentiere		Alubias con verduras		Paella de verduras		Sopa de ave con fideos		Macarrones aglio-olio	
Tortilla de patata y cebolla		Jamoncitos de pollo al horno		Abadejo en adobo de limón frito		Garbanzos con patata y pollo		Jurel en salsa de puerros	
Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Patatas al ajo cabañil	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Judías verdes con patatas al vapor		Sopa de ave con arroz		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Crema de coliflor	
Abadejo al horno		Filete de pavo en salsa		Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Pan y Fruta fresca	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MADRE PAULA	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Arroz con salsa de tomate		Sopa de ave con fideos		Crema de verduras y hortalizas		Menestra de verduras salteadas		NO LECTIVO	
Salmón al horno		Garbanzos con patata y pollo		Gallo san pedro al ajoarriero		Pechuga de pollo a la plancha			
Ensalada de lechuga y remolacha		Pan y Fruta fresca		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado			
Pan y Fruta fresca				Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines con tomate		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno macerado en piña		Pollo al ajillo		Pechuga de pavo al horno		Filete de merluza al horno	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Crema parmentiere		Alubias con verduras		Paella de verduritas		Sopa de cocido con fideos		Macarrones aglio-olio	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Jamoncitos de pollo al horno		Abadejo en adobo de limón frito		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jurel en salsa de puerros	
Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y zanahoria				Patatas al ajo cabañil	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Judías verdes con patatas al vapor		Sopa de ave con arroz		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Crema de coliflor	
Abadejo al horno		Filete de pavo en salsa		Merluza al horno con ajo y perejil		Filete de ternera a la plancha		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Puré de patata		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MADRE PAULA	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Arroz con salsa de tomate		Sopa de cocido con fideos		Crema de verduras y hortalizas		Menestra de verduras salteadas		NO LECTIVO	
Salmón al horno		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Gallo san pedro al ajoarriero		Pechuga de pollo a la plancha			
Ensalada de lechuga y remolacha				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca			

LUNES

3

Menestra de verduras salteadas
Magro de cerdo al curry
Arroz blanco
Pan y Fruta fresca

MARTES

4

Tallarines a la carbonara
Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

MIERCOLES

5

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

JUEVES

6

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

VIERNES

7

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

LUNES

10

Crema parmentiere
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

MARTES

11

Alubias con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

MIERCOLES

12

Paella mixta
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

JUEVES

13

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

VIERNES

14

Macarrones aglio-olio
Jurel en salsa de puerros
Patatas al ajo cabañil
Pan y Fruta fresca

LUNES

17

Judías verdes con patatas al vapor
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

MARTES

18

Sopa de ave con arroz
Salchichas frescas en salsa
Puré de patata
Pan y Fruta fresca

MIERCOLES

19

Lentejas con calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

JUEVES

20

Espaguetis con tomate
Revuelto de queso
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

VIERNES

21

Crema de coliflor
Estofado de pollo con zanahoria
Pan y Fruta fresca

LUNES

24

Arroz con salsa de tomate
Medallón de salmón al horno en salsa de naranja
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

MARTES

25

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

MADRE PAULA

26

Crema de verduras y hortalizas
Gallo san pedro al ajoarriero
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

JUEVES

27

Menestra de verduras salteadas
Pollo asado con salsa barbacoa
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

VIERNES

28

NO LECTIVO

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines a la carbonara		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Pechuga de pavo al horno		Pollo al ajillo		Tortilla francesa		Filete de ternera a la plancha	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Crema parmentiere		Alubias con verduras		Arroz con verduras		Sopa de cocido con fideos		Macarrones aglio-olio	
Tortilla de patata y cebolla		Jamonicitos de pollo al horno		Cinta de lomo fresca a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Tortilla francesa	
Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y zanahoria				Patatas al ajo cabañil	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Judías verdes con patatas al vapor		Sopa de ave con arroz		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Crema de coliflor	
Tortilla francesa		Salchichas frescas en salsa		Filete de ternera a la plancha		Revuelto de queso		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Puré de patata		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MADRE PAULA	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Arroz con salsa de tomate		Sopa de cocido con fideos		Crema de verduras y hortalizas		Menestra de verduras salteadas		NO LECTIVO	
Tortilla francesa		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Lomo con pimiento y cebolla		Pollo asado con salsa barbacoa			
Ensalada de lechuga y remolacha				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca			

LUNES

3

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al curry
Arroz blanco
Pan y Fruta fresca

MARTES

4

Tallarines con tomate
Salmón en salsa de naranja
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

MIERCOLES

5

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

JUEVES

6

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

VIERNES

7

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

LUNES

10

Crema parmentiere
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

MARTES

11

Alubias con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

MIERCOLES

12

Paella de verduras
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

JUEVES

13

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

VIERNES

14

Macarrones aglio-olio
Jurel en salsa de puerros
Patatas al ajo cabañil
Pan y Fruta fresca

LUNES

17

Judías verdes con patatas al vapor
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

MARTES

18

Sopa de ave con arroz
Filete de pavo en salsa
Puré de patata
Pan y Fruta fresca

MIERCOLES

19

Lentejas con calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

JUEVES

20

Espaguetis con tomate
Revuelto de queso
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

VIERNES

21

Crema de coliflor
Estofado de pollo con zanahoria
Pan y Fruta fresca

LUNES

24

Arroz con salsa de tomate
Medallón de salmón al horno en salsa de naranja
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

MARTES

25

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

MADRE PAULA

26

Crema de verduras y hortalizas
Gallo san pedro al ajoarriero
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

JUEVES

27

Menestra de verduras salteadas
Pollo asado con salsa barbacoa
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

VIERNES

28

NO LECTIVO